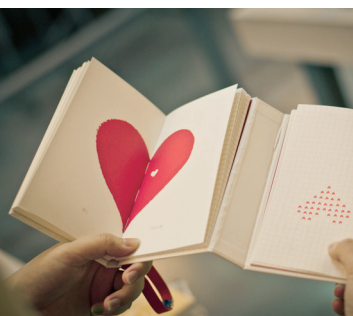


写好你们的“吵架日记”

文/关汐

有人说：吵架的夫妻，至少说明他们还有感情，真正有问题的是连架都吵不起来的夫妻。这话有一定道理，但吵架对婚姻的害处也不小。尤其是那些一吵架就是天翻地覆，然后又莫名其妙和好，和好后再对于过去吵架的原因又不闻不问的。这种不能化解矛盾的争吵多了，夫妻慢慢就会走向无法和对方平静沟通的地步，开口便是大吵，根本不能表达出自己内心的矛盾和痛苦。然后，夫妻之间的温情和留恋也就少了，最后，“这日子没法过了，我要离婚！”“离就离，不离是龟孙子！”……其实，要远离这种吵架的日子的办法有很多，只看你是否用心琢磨，比如，我们可以学学用今天这个“吵架日记”的方法来改善你的婚姻。



饮食男女》 一对夫妻的“吵架日记”

婚龄：五年。
吵架状况：从结婚第二年妻子怀孕开始。
吵架原因：小事如买什么牌子的方便面；大事如给孩子取什么名字；闲事如要不要给天桥下的乞丐一点钱；正事如到底谁开车上班。
吵架后果：吵到摔东西，冷战，离家出走，喊双方父母过来协议离婚的地步。但两人都没想过离婚，只是吵架时说气话。
吵架日记诞生：后来两人想明白了，这么吵下去是不行的，一辈子还那么长。于是，妻子想到了一个方法：写吵架日记。
如何执行：妻子：“我们俩每次吵完架，或是生了闷气，都各自写一篇日记，每隔一周，我们会交换一次日记，互相看，了解对方的想法和委屈。”
执行结果：丈夫：“坚持几年下来，我们现在吵架的次数越来越少了，交换日记的周期也延长到了一个月。现在相敬如宾！”
所遇问题：妻子：“男人比较懒，我以每月多给他500元的零花钱为条件才让他答应写。不过，别指望男人写长篇大论！能看个大概就不错了！”

日记乐趣：夫妻俩现在拿出来看这几年来写的日记，真的觉得很有趣，有时两人看着看着就会哈哈大笑起来。

2012年6月9日

老婆篇：

大周末，天气晴好！夏天来了，要添置新装了！本来我可以有个好心情的，可死鬼就是要跟我对着来。我让他睡到中午了才喊他起床，他还好大脾气，进卫生间把门弄得巨响，以此来抗议我要他陪我出去逛街看电影。可他上周六就答应了今天陪我逛街的！

拖了两个多小时他才出门，在车上又电话一个接一个，国务院总理也该有个周末吧，他凭啥这么忙？他说那都是他哥们。我承认我当场让他把电话给我，确认打电话来的确实是他哥们，这种做法很不对，但是我也是在乎他。他说我让他在他哥们面前丢脸了，好，我承认！我以后不干这种蠢事了。但是他有没有想过他有多久没陪我逛过街了？我们上一次看电影大概是一年前了吧！他现在一到周末就跟歇了的枯菜一样没精神，只知道睡睡睡！答应我的事总是一转头就忘记！

为什么这么不在乎我了？难道是因为我比以前胖了吗？男人果然是视觉动物。

明天起要记住两点：保持身材！不在他哥们面前给他丢脸！

老公篇：

今天没看欧洲杯很郁闷啊啊啊啊！可是，牺牲了和哥们看球赛的时间却换不来她一张笑脸！

我知道早就答应了陪你去逛街，可你不用从早上八点开始就碎碎念让我起床吧！

为了这个“答应”还推了和哥们去酒吧看欧洲杯，你到底懂不懂这个牺牲有多大？

几个男人边喝酒边看球赛，这种乐趣跟你们女人刷卡买衣服是一样的，为何你还老是质问“到底哥们重要还是我重要”！

我说实话当然是你重要，可你给我个冷脸：“鬼才信你！”

不过，看到你今天明明很生气，却给我买了很多价格昂贵的衣服，我就不跟你计较了。

交换日记感受：

老婆：以后争取给他看球赛的时间。原来我真的比他哥们重要，哈哈！

老公：我确实变懒了，不像恋爱时说做到做到。

2013年11月10日

老婆篇：

政策说单独家庭可以生二胎了。老公看到电视里这条新闻时，那专注的神情，那兴奋的回音，真让我寒心！我知道他家两代单传，可这是我的问题吗？

我就知道他嫌弃我当初给他生了个女儿。他们一家人都嫌弃！可这是我能控制的吗？想当初我生完女儿的时候，公公说“是个女孩儿啊？我可准备的都是男孩名呢！”那时，我躺在床上微弱得连呼吸都困难的时候，多希望老公说句话，他居然一句话都没有说！虽然他后来反复强调生儿生女都一样，但是，我知道他一定很想生个儿子。看他逗邻居家那小男孩的表情就知道。

久不吵架的我们，居然为这事生了闷气。他居然拉拢女儿，连女儿都劝我再生个小弟弟。可是，他有考虑过我的压力吗？我理解中国男人的传统思想，如果二胎一定是男孩，我一定生。可要是又生个女儿那怎么办？我今天呛了他爸妈，估计他有一肚子火。唉，可我一激动就是这样的，说话不经大脑。

2012年8月23日

老婆篇：

七夕节，你不陪我，却把我气哭了！你是想怎么样？

今天办公室有好几个女同事都收了花。我跟你说这事，你居然只回“噢”！

噢？噢！噢……你还能再冷淡一点吗？我已经够明示了，你还不懂吗？我一把年纪了，还对你撒娇要浪漫，你却对我不咸不淡。为了给你惊喜，我提前下班去你办公楼下等你，结果看到你和另一女人有说有笑走出来。我当场给你打电话，你还说你开会！有这么可耻的吗？难怪你对我冷淡，原来你是和别人约会。

我真佩服我没有当场冲过去，我一路哭回家的。到家了我再打电话给你，没吵几句你就挂线！老公，为什么你是这样的人？你会跟我离婚吗？我不敢想象你成为别人的丈夫。我们还有个可爱的女儿，你怎么忍心做出这样的事来？

我现在仍在流泪，你回来后我给你机会解释，你却仍坚持说你在开会。当我说我都看到了你们在一起了，你居然污蔑我跟踪你，还说我没事找事吵！要不是女儿在，我真想跟你打一架！！

今天，天塌了！

老公篇：

今天真是对不住老婆。

原以为这种和初恋见面的事打死也不能说，但没想到老婆自己看到了。

跳到黄河也洗不清了吧！

其实前女友来找我，我也有点措手不及，没想到她又回来这个城市了。

多年不见，我们之间陌生了很多。

比较一下，还是觉得和老婆在一起才舒服自在。

有句话说得好：“爱一个人不一定要拥有，但拥有一人一定要爱他。”

可老婆有时真不懂我的心，明知道我是善意的谎言，又非要说穿！就不能给我留点面子吗？

她还在女儿面前说我对她不忠，叫女儿怎么想我？

交换日记感受：

老婆：是我想多了吗？是我想多了吧！是我想多了！

老公：原来她这么没安全感，看来我真的做得不够。谁出的主意说夫妻之间要有些善意的谎言，真是害人！

老公篇：

她吵架喜欢翻旧账这毛病，总也改不了。

我也只是和她商量商量生二胎，反正我们都还年轻，收入也不低，老人也还在。生个二胎又何妨？

可她一提这事就说我们家嫌弃她！真是固执得跟一头牛一样。

天地良心，我本就不是冲着儿子去的，只要给女儿生个伴，弟弟妹妹都无所谓！

她总说我爸妈怎么样，她爸妈不也一样劝我们再生一个吗？

我知道生孩子很痛苦，我还记得她生女儿时那叫声！我这辈子都不会忘记。

可是男人不能生孩子啊，这也怪我吗？

交换日记感受：

老婆：反正一提这事我就敏感！可能真正在乎儿子的是我吧。

老公：没想到我爸一句无心的话让她在意了好几年。看来我有时真是做得不到位。

专家观点

特意为吵架写一本日记，看似矫情，其实是很有必要的。因为，只要是夫妻，就没有不吵架的！甚至因为吵架而大打出手，离婚的就更别说了。来听听著名婚恋专家金苑老师对夫妻吵架和吵架日记的分析吧。

中国夫妻吵架的根源

男人重婚姻不重爱情，女人重爱情也重婚姻。

不管哪对夫妻，中国的外国的，古代的现在的，就没有不吵架的。中国夫妻吵架，大多是女人吵得凶一些。这是因为中国男人重婚姻不重爱情，而女人是婚姻爱情都很重视。所以男人结婚，大多不是因为爱情，而是因为他们到了要结婚的年龄，结婚是他们的人生一件必须完成的事，是否和爱的人结婚，并不重要。但大多数女人都是将婚姻与爱情联系在一起，所以很多女人都要求一定要找一个深爱的人结婚。婚后，男人觉得这个家庭建立了，那么家庭就考虑得多了，爱情方面的，像出去浪漫一回，或是再次度蜜月，他们就觉得没必要了。所以很多女人都不能忍受男人婚前婚后的反差，于是这就成了他们吵架的根源。

“吵架日记”为什么可行

我觉得用“吵架日记”来处理婚姻矛盾这个方法很好！不管是发泄埋怨和牢骚，还是写对方想看的内容，只要愿意动笔写，就代表这对夫妻还是很愿意化解矛盾，想维持感情，想把感情提升。态度是首要的！至于内容，如果对方写的是埋怨和牢骚，这让你知道了他对你有哪些不满，让你知道了你有哪些地方做得不对，有什么不好呢？如果对方写的是你想看的话，那也说明他了解你在乎你，不忍心伤害你，这也是一种妥协。夫妻之间总有人要妥协的。

吵架多，生闷气的夫妻，都可以借鉴这个方法。这两本日记不止是你们的“吵架日记”，还是一种回忆，以后可以拿出来慢慢看。可以说，这种日记比情书更让人感觉温暖！因为日记会体现出两人的变化和内心越来越紧密的过程。

操作建议：

微信、微博、小黑板都行

日记只是一种形式，重要的是本质。如果没空写日记，或是懒得写日记，可以将这种方式转化成微信和微博，每次吵架后都发一条，只要对方能看得到就行了，简单易行。再不然，可以在家里玄关或卧室门口，放一块小黑板，把自己的想法写下来，在对方一起床或一回家的时候就能看得到。这些方法肯定比大声吵架有用很多的。

女人一写起来就怕长篇大论了，而且满足负能量的话，让男人没有看下去的欲望，而且看了会心情更不好。所以，写的时候捡关键的话写，节约你的时间也节约他的时间。

